

# Emociones en la clase de Educación Física: revisión narrativa (2010-2016)

## Emotions in the Physical Education Class: Narrative Review (2010-2016)

---

FELIPE-NICOLÁS MUJICA-JOHNSON

Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación, Valparaíso, Chile  
[felipe.mujica@upla.cl](mailto:felipe.mujica@upla.cl)

NELLY DEL CARMEN ORELLANA-ARDUIZ

Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación, Valparaíso, Chile  
[norellan@upla.cl](mailto:norellan@upla.cl)

ROCÍO-FERNANDA CONCHA-LÓPEZ

Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación, Valparaíso, Chile  
[rocioconchalopez@gmail.com](mailto:rocioconchalopez@gmail.com)

Recibido: 13-10-16. Aceptado: 10-02-17.

Cómo citar / Citation: Mujica, F. N., Orellana, N. C., y Concha, R. F. (2017). Emociones en la clase de Educación Física: revisión narrativa (2010-2016). *Ágora para la Educación Física y el Deporte* 19(1), 119-134.

DOI: <https://doi.org/10.24197/aeafd.1.2017.119-134>

**Resumen.** El presente artículo tiene como propósito analizar las investigaciones sobre las emociones en el contexto de la clase de Educación Física publicadas en las bases de datos de libre acceso desde el año 2010 en adelante. Las bases de datos consultadas fueron Google Académico, REDALYC, REDIB, Dialnet, SciELO y DOAJ. Entre los criterios de inclusión se primó que fuesen documentos originales y que estuviesen disponibles en formato de texto completo. Los resultados indican que, en las fechas estudiadas, todos los artículos sobre esta materia se habían realizado en España y que la percepción emocional es el asunto que ha concentrado la mayor cantidad de los trabajos –seguido, con mucha menor cantidad, por la competencia emocional y por la inteligencia emocional percibida–. La revista que más estudios ha publicado sobre el tema es *EmásF, Revista digital de Educación Física*, y el enfoque más utilizado en los estudios es el cuantitativo, en segundo lugar el cualitativo y finalmente el enfoque mixto. El conocimiento que se expone es de mucha utilidad para los profesionales de la Educación Física puesto que estimula la reflexión sobre su quehacer docente contribuyendo a generar estrategias que propicien un estado de bienestar en el alumnado.

**Palabras clave:** emociones; Educación Física; bienestar.

**Abstract.** This article aims to analyze research works on emotions in the context of the PE class published from the 2010 onwards in open access databases. Databases consulted were Google Scholar, REDALYC, REDIB, Dialnet, SciELO and DOAJ. Among the criteria for inclusion, we privileged original studies available in full text format. Results indicate that, during the years considered, all the articles

refer to and have emerged in the Spanish context and that much of the works has focused on the study of emotional perception –followed, with considerably less attention, by emotional competence and perceived emotional intelligence–. The journal that has published more studies on the subject is *EmásF, digital Magazine of Physical Education* and the approach most used has being the quantitative, followed by the qualitative and, finally, the mixed approach. The knowledge exposed in this paper might be useful for professionals of Physical Education, so they can reflect on their teaching work and develop strategies to promote their students wellbeing.

**Keywords:** Emotions; Physical Education; wellbeing.

---

## LAS EMOCIONES

La emoción es un concepto difícil de definir, ya que “no es una sola cosa sino que está representada por múltiples componentes que se reflejan en respuestas fisiológicas, conductuales y subjetivas” (Feldman y Blanco, 2006). Un ejemplo es que mientras algunas personas se esfuerzan por diferenciar las emociones de los sentimientos, el conocido experto en inteligencia emocional, Goleman, las describe haciendo referencia a “un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencia a la acción que lo caracterizan” (2012, p. 432). Aunque no haya acuerdo respecto a la definición, “existe bastante consenso sobre el hecho de que las emociones son fenómenos complejos que afectan a varios ámbitos: el de la experiencia subjetiva (en sus procesos cognitivos y afectivos), el de la activación fisiológica (que implica tanto el SNA como al sistema endocrino) y el de la expresión del comportamiento (mediante la mímica, la voz o los gestos)” (Mannino y Robazza, 2004, p. 167). En esta tesitura, a partir del conocimiento que existe sobre el tema, en el presente estudio asumiremos que “la emoción es generalmente de corta duración, es muy intensa y está asociada a un estímulo específico. Algunas emociones dentro de esta clasificación son: la rabia, la culpa y el orgullo. Por su parte, el estado de ánimo es más duradero, más difuso, débil o moderado en intensidad y generalmente no tiene un estímulo específico ligado a él” (Feldman y Blanco, 2006).

### Componentes de las emociones

La emoción se ha caracterizado por poseer tres principales componentes: el neurofisiológico, el conductual y el cognitivo. A continuación se realiza una descripción de cada componente (Obiols y Bisquerra, 2006, pp. 26-27):

1. Componente Neurofisiológico: se manifiesta en respuestas como la taquicardia, la sudoración, la vasoconstricción, la hipertensión, el tono muscular, el rubor, la sequedad de boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, la respiración, etc. Todas estas son respuestas involuntarias.

2. Componente Conductual: la observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de la voz, el ritmo, los movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional.

3. Componente cognitivo: el componente cognitivo o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina sentimiento. Sentimos angustia, rabia y muchas otras emociones.

### **Las emociones en la clase de Educación Física**

La Educación Física (EF, en adelante) es una asignatura que ha estado históricamente orientada a promover la salud física, sin embargo, en los últimos tiempos el énfasis se ha ido desplazando hacia la salud mental, siempre cuando sea una práctica orientada adecuadamente. Desde el punto de vista fisiológico, “la actividad física estimula la secreción de serotonina, que es uno de los neurotransmisores que producen bienestar” (Bisquerra, 2011, p. 4) y, desde el punto de vista psicológico, hay estudios que indican que “el juego deportivo se ha mostrado como un agente desencadenante de emociones positivas” (Duran, Lavega, Salas, Tamarit e Invernó, 2015, p. 14); no obstante, otros señalan que “las variables competición y género de los participantes pueden predecir la emergencia de emociones negativas” (Sáez, Lavega, Lagardera, Costes y Serna, 2014, p. 86). Por lo tanto, no podemos generalizar con respecto a las emociones que son vivenciadas por los estudiantes durante la clase de EF porque el componente subjetivo tiene una gran presencia en lo que se siente durante las sesiones. Ante esta realidad, las investigaciones realizadas sobre la dimensión afectiva en las clases adquieren una gran importancia para las decisiones que toma el docente en su quehacer pedagógico, ofreciéndole una mayor comprensión del tema.

Al ser la EF un espacio donde el alumnado se implica en todas sus dimensiones (física-motriz, mental, afectiva y social), es propicio para fomentar la educación emocional de la persona. El deporte es un agente de la EF que ofrece muchas posibilidades de acción, el cual, según Bisquerra (2011, p. 5), “tiene un gran poder para generar emociones. Por esto tiene tantos

seguidores. Pueden ser emociones de gran potencia y disfrute. Pero, por otra parte, no todos pueden ganar. De hecho nadie puede ganar siempre. Por lo tanto, es inevitable la frustración. En este sentido, el deporte ofrece una gran oportunidad para aprender a aumentar el nivel de tolerancia a la frustración”. Ya que las emociones son un componente importante en el desarrollo de las sesiones de EF, se hace necesario investigar ¿cuál es el conocimiento sobre las emociones de los escolares en las clases de EF que se ha publicado en las bases de datos de libre acceso en los últimos seis años?

En este marco, los principales objetivos de este trabajo son:

- Analizar la frecuencia de las revistas, año, país, enfoque metodológico, nivel educativo y contenido de los artículos de emociones en la clase de EF.
- Categorizar los hallazgos sobre las emociones en la clase de EF.

## **1. MATERIAL Y MÉTODO**

Este trabajo se trata de una revisión narrativa, la cual se considera apropiada para “describir y discutir el estado del arte de un determinado asunto, bajo el punto de vista teórico o contextual” (Rother, 2007). En consecuencia, este trabajo describe las principales características de los trabajos de investigación publicados en los últimos años acerca de las emociones en el contexto de la clase de EF.

### **Fuentes de Información**

Para la búsqueda del material científico, el 10 de Octubre de 2016 se consultaron seis bases de datos de libre acceso: Google Académico, Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (REDALYC), Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico (REDIB), Dialnet, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) y *Directory of Open Access Journals* (DOAJ). Los términos utilizados que dieron origen a la búsqueda, fueron “Emociones y Educación Física” y “*Emotions and Physical Education*”.

### **Criterios de Inclusión**

Los criterios de inclusión utilizados fueron que los trabajos fuesen originales, que estuviesen en formato de texto completo, que abordaran las

emociones en el contexto de la EF escolar y que hubiesen sido publicados en una revista científica desde el año 2010 en adelante.

### Variables estudiadas

Para cada uno de los trabajos analizados se extrajo información referida a las siguientes variables:

- Revista y año de publicación.
- País en el cual se desarrolló el estudio.
- Enfoque metodológico: cualitativo, cuantitativo, mixto.
- Etapa educativa en la que se realiza el estudio: primaria, secundaria.
- Contenido de las emociones: percepción emocional, inteligencia emocional, competencia emocional.
- Principales hallazgos del estudio según su contenido.

### Análisis de los datos

Se trata de un análisis descriptivo. Se han realizado análisis con tablas de frecuencia y un análisis cualitativo de contenido, en donde el primer paso fue codificar los datos y luego someterlos a un proceso de categorización del cual emergen las tablas con los principales resultados.

## 2. RESULTADOS

De los 30 estudios seleccionados inicialmente, 15 fueron excluidos por no cumplir con los criterios definidos para este estudio. De esta manera, para el periodo mencionado anteriormente, el análisis se ha centrado en 15 trabajos sobre las emociones en las clases de EF publicados en 11 revistas científicas diferentes. En la tabla I se presenta su distribución según la revista científica en que se publicaron y, tabla II, según su enfoque metodológico y año de publicación.

**Tabla I.** Distribución por revista científica de los estudios sobre las emociones en la clase de EF

Título de la revista	Número	%
EmásF. Revista digital de EF	3	21.4

Retos	2	14.2
Apunts. Educación Física y Deportes	1	7.1
Multitárea. Revista de Didáctica	1	7.1
Ágora para la Educación Física y el Deporte	1	7.1
Educatio Siglo XXI	1	7.1
Revista Cultura, Ciencia y Deporte	1	7.1
European Journal of Human Movement	1	7.1
Educación XXI	1	7.1
UniversitasPsychologica	1	7.1
Journal of Sport and Health Research	1	7.1

**Tabla II.** Distribución del número de estudios según su enfoque metodológico y año de publicación

Enfoque	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	Totales	%
CUANT	0	0	0	1	0	4	2	0	7	50
CUAL	0	0	0	0	2	1	1	0	4	28.5
MIX	0	0	0	1	1	0	0	1	3	21.4
Totales	0	0	0	2	3	5	3	1	14	100
%	0	0	0	13.3	26.6	33.3	20	6.6	100	

CUANT: Enfoque cuantitativo; CUAL: Enfoque cualitativo; MIX: Enfoque Mixto.

En cuanto al país en el que fueron desarrollados los estudios, el 100% son españoles. En la Tabla III se presenta la distribución de los trabajos según la etapa educativa en que se centró el estudio y el contenido de la emociones investigado.

(Tabla III, página siguiente)

**Tabla III.** Distribución del número de estudios según su contenido y nivel educativo investigado

Autor(es) (año)	Contenido			Nivel educativo	
	PE	CE	IE	PR	SC
González, Contreras y Gil (2013)		1		1	
Ruiz, Lorenzo y García (2013)	1			1	
Canales y Pina (2014)	1				1
Sáez, Lavega, Lagardera, Costes y Serna (2014)	1				1
Camacho y Aragón (2014)	1				1
Amado, García-Calvo, Marreiros, López-Chamorro y del Villar (2015)	1				1
Gil y Martínez (2015)	1			1	
Medina (2015)	1			1	
Duran, Lavega, Salas, Tamarit y Invernó (2015)	1				1
Cera, Almagro, Conde y Saenz-López (2015)			1		1
Rodríguez y Rocu (2016)	1				1
Gil y Martínez (2016)	1			1	
Molina (2016)	1			1	
Miralles, Filella y Lavega (2017)	1			1	
Totales	12	1	1	7	7
%	85.7	7.1	7.1	50	50

PE: Percepción emocional; CE: Competencia emocional; IE: Inteligencia emocional;  
PR: Primaria; SC: Secundaria.

En el siguiente apartado se realizará una descripción de los principales resultados de los estudios según su contenido y nivel educativo.

### Percepción Emocional en Educación Física Primaria

Luego de haber realizado la clasificación de los estudios, se encontraron 6 investigaciones sobre la percepción emocional en la clase de EF. El primer estudio fue realizado con una metodología mixta y en su procedimiento se realizó una intervención de 4 sesiones, en ellas se trabajó el mindfulness o ejercicios de atención plena, participando 25 escolares de tercer curso de educación primaria. Con respecto a los resultados sobre la percepción emocional de la actividad, “la gran mayoría de los alumnos (75% de promedio

por sesión) aseguraban encontrarse felices y/o contentos al término de las intervenciones, siendo este porcentaje más alto (88%) en la tercera sesión. El símbolo de tristeza/preocupación (☹), aun siendo bajo, marcó los porcentajes más altos en la segunda y cuarta sesión (12%)” (Ruiz, Lorenzo y García, 2013, p.207).

El segundo estudio se realizó con una metodología cuantitativa, participando 376 alumnos de sexto año de educación primaria de la ciudad de Albacete, España. Éste consistió, en primer lugar, en construir “una escala de diferencial semántico (DIFSEME) cuya finalidad es medir el grado de proximidad de los sujetos con respecto a pares de emociones opuestas (susceptibles de ser experimentadas por alumnos y profesores durante la asignatura de EF) que forman parte de un mismo espectro emocional” (Gil y Martínez, 2015, p. 927). En segundo lugar, trataba de diseñar la escala EMOC que tiene por finalidad “medir con un conjunto de emociones de naturaleza placentera o positiva, así como con otro conjunto de emociones no placenteras o negativas” (Gil y Martínez, 2015, p. 927). Los resultados del estudio evidencian que las emociones positivas vivenciadas por los alumnos “están asociadas especialmente a dos tipos: la sensación de tranquilidad, en el sentido de la ausencia de miedos e inseguridades-lo que lleva al alumno a sentirse “a gusto” en la clase; y a la experimentación de emociones conectadas a la felicidad y la alegría” (Gil y Martínez, 2015, p.931). El grado o intensidad de emociones negativas que presentaron los alumnos fue bastante bajo, con “un predominio de dos tipos: aquellas asociadas a estados de ansiedad, abatimiento o indignación, y aquellas relacionadas con insuficiente motivación, lo que lleva al alumno a sentirse aburrido, no excesivamente satisfecho o entusiasmado” (Gil y Martínez, 2015, p.931).

En el tercer estudio realizado con un enfoque cuantitativo participaron 21 alumnos de Ceutí, Murcia, de entre 8 y 9 años. Su propósito fue analizar las emociones experimentadas en una práctica de un tipo de interacción motriz concreto. Entre los hallazgos, el autor indica que “se observó que en todos los dominios motrices predominaban las emociones positivas” (Medina, 2015, p.75). Como conclusión del estudio se destaca que “los juegos motores han potenciado mayormente altas intensidades de emociones positivas, bajas intensidades de emociones negativas, e intermedias en emociones ambiguas” (Medina, 2015, p.77).

El cuarto estudio realizado con un enfoque cuantitativo se apoyó en una muestra conformada por 376 alumnos de 6º curso de primaria de la ciudad de Albacete. El propósito del estudio fue diagnosticar la autopercepción emocional de los alumnos en las clases de EF. Entre los principales resultados



destaca que “el porcentaje de alumnos que manifiestan experimentar emociones placenteras en la asignatura de EF oscila entre un 84.3%, en el caso de aquellos que se sienten “tranquilos” (algo, bastante o muy tranquilos) y el 76.5% de los que se sienten “entusiasmados” (algo, bastante o muy entusiasmados)” (Gil y Martínez, 2016, p.187). En cuanto a las emociones de displacer, su rango es muy pequeño.

El quinto estudio se realizó con una metodología cuantitativa, estableciendo un muestreo probabilístico intencionado que dio como resultado la participación de 16 alumnos (11 varones y 5 niñas), pertenecientes a 5º y 6º de educación primaria. Esta investigación abordó los cambios en la intensidad de las emociones durante la práctica de juegos de cooperación en función del resultado final del juego. Entre los principales hallazgos, se encuentra “que en los juegos cooperativos sin victoria se ha dado una relación entre las emociones positivas y ambiguas debido a que este tipo de dominio de acción motriz activa emociones positivas y ambiguas, y al no haber resultado esas emociones ambiguas actúan como positivas” (Molina, 2016, p. 128), mientras que en los juegos cooperativos con victoria, las emociones negativas y positivas se han relacionado con las ambiguas en función del resultado, de modo que “si se gana el juego se activan emociones positivas y ambiguas que actúan como positivas pero si pierde se activan emociones negativas y ambiguas que actúan como negativas” (Molina, 2016, p.128).

En el sexto estudio realizado con una metodología mixta participaron un total de 606 estudiantes, 281 chicas y 325 chicos de educación primaria, con edades comprendidas entre los 10 y 12 años. El principal propósito del estudio fue estudiar los efectos de juegos motores de distintos dominios de acción motriz sobre la intensidad de emociones positivas, negativas y ambiguas. Entre los principales hallazgos se encuentra que “los juegos de cooperación sin competición son aquellos que obtienen los mejores resultados para desencadenar emociones positivas a los alumnos” (Pascual, Filella y Lavega, 2017, p.92). En los juegos de competición “los alumnos expresaron emociones más intensas al jugar solos que cuando cooperaron” (Pascual, Filella y Lavega, 2017, p. 91). Decisivo es también el resultado del juego puesto que “los alumnos registraron valores de emociones positivas significativamente superiores al ganar que al perder (...) y al perder, los alumnos experimentaron emociones negativas más intensas” (Pascual, Filella y Lavega, 2017, p. 91).

## **Percepción Emocional en EF en Educación Secundaria**

El número de estudios sobre percepción emocional en EF Secundaria que fueron incluidos en esta revisión son 7. El primero de ellos se realizó con una metodología cualitativa y se llevó a cabo en la Comunidad Autónoma de Madrid, en donde participaron 43 estudiantes (30 chicas y 13 chicos). El principal objetivo fue identificar las emociones de un grupo de estudiantes de secundaria obligatoria (E.S.O) en su primera unidad didáctica de expresión corporal. Los principales resultados indican en cuanto a las emociones positivas que “la alegría o satisfacción, como ya se ha comentado, es la emoción que más aparece, dándose en todas las sesiones y en la mayoría de las actividades” (Rodríguez y Rocu, 2016, p.142). En cuanto al efecto negativo, se señala “que en las actividades individuales, los alumnos sufren más vergüenza que en las actividades en grupo, sobre todo cuando el resto de personas está observando (...) es visible que cuanta más confianza tienen con quien les rodea, más a gusto se encuentran y menos vergüenza o miedo les da” (Rodríguez y Rocu, 2016, p.142).

El segundo estudio de enfoque cualitativo se realizó en un instituto de Cáceres y contó con la participación de 47 estudiantes (29 chicas y 18 chicos) de la ESO, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años. El objetivo del estudio fue analizar las respuestas emocionales del alumnado vinculadas con la mirada y el tacto, como condicionantes del juicio social al que se ven sometidos en función de la técnica de enseñanza empleada durante la práctica de la danza en EF. Los principales resultados sobre las respuestas emocionales y el factor de la técnica de enseñanza utilizado, indican que “en la técnica de la instrucción directa, los estudiantes muestran una percepción equilibrada entre los sentimientos positivos y negativos durante todo el proceso, con un ligero aumento en los sentimientos positivos” (Amado, García, Marreiros, López y del Villar, 2015, p. 130). Por lo tanto los autores concluyen que “una metodología de enseñanza basada en la técnica de investigación creativa pone mayor énfasis en las emociones negativas en los estudiantes, asociados con la exposición social a la que son sometidos, en comparación con una metodología que da prioridad a la instrucción directa o predominio del modelo” (Amado, García, Marreiros, López y del Villar, 2015, p.135).

El tercer estudio de enfoque cualitativo fue realizado en la ciudad de Huesca, en donde participaron 10 estudiantes (5 chicos y 5 chicas), con edades comprendidas entre los 12 y 13 años, pertenecientes al primer curso de la E.S.O. El propósito del estudio fue conocer las percepciones del alumnado de

EF en cuanto al miedo experimentado con el contacto en las tareas motrices de iniciación al voleibol. Los principales resultados indican que los impactos fuertes con el balón “suscitan preocupación al alumnado, ya sea, por haber recibido un impacto directamente, o porque se han sentido amenazadas a pesar de haber esquivado la pelota (...) hacen referencia a situaciones defensivas, cuando la pelota procede del campo contrario y lleva mucha velocidad” (Canales y Pina, 2014, p.131). Por lo tanto, la experiencia de iniciación deportiva estudiada, refleja que las “situaciones de voleibol de mayor impacto –golpe de antebrazos- suscitan una mayor percepción del miedo al contacto” (Canales y Pina, 2014, p.131).

El cuarto estudio de enfoque cuantitativo, consistió en examinar la capacidad predictiva de cinco variables para explicar la intensidad de trece emociones positivas, negativas y ambiguas experimentadas por alumnos de educación secundaria al participar en juegos deportivos. Los participantes del estudio fueron 220 estudiantes (101 chicos y 119 chicas) de la E.S.O y Bachillerato, con un rango de edad 12 a 17 años. Los autores (Duran, Lavega, Salas, Tamarit & Invernó (2015, p.12), señalan sobre las emociones positivas que los “resultados más intensos se localizaron en la alegría y el humor cuando se aplicaron dominios con presencia de adversarios (juegos de oposición y de cooperación-oposición) y sin competición”. En cuanto a las emociones negativas indican que “registraron los valores más bajos”, agregando que la “ira y la ansiedad se explicaron a través de la variable competición e historial para los juegos competitivos y el dominio para los juegos sin competición”.

En el quinto estudio realizado con un enfoque mixto participaron 220 estudiantes de la E.S.O y Bachillerato, pertenecientes a las comunidades de Cataluña y Valencia. El objetivo del estudio fue examinar el efecto de la competición en los juegos de oposición (variable interna asociada al juego) y del género (variables externa asociada a los rasgos del alumno) en la aparición de conflictos motores y en la vivencia de emociones en el ámbito escolar. Los autores (Sáez, Lavega, Lagardera, Costes y Serna, 2014, p. 86) indican sobre los principales resultados que “la presencia o ausencia de competición es la primera variable predictiva de las emociones ira, miedo, ansiedad, tristeza y vergüenza” y en algunos casos “saber si intervienen chicos o chicas es la segunda variable predictiva de estas emociones negativas”.

En el sexto estudio de enfoque cualitativo presentado en esta categoría, participaron los grupos curso de 1º E.S.O a 1º de bachillerato de un centro educativo de la ciudad de Madrid. Este tuvo como propósito, analizar la ansiedad física social (AFS) que experimentan las chicas adolescentes en la

piscina dentro del contexto de las clases de natación que se imparten dentro de la asignatura de EF. En los hallazgos del estudio, las autoras (Camacho y Aragón, 2014, p.90) indican que las adolescentes en las clases de natación “sufren AFS, emoción que se manifiesta en diferentes grados de angustia entre los participantes, pero que se produce siempre al sentir cómo los demás evalúan sus cuerpos en bañador”. Entre los factores causales de la AFS, se encuentra la insatisfacción corporal, el desarrollo puberal y las críticas o burlas en relación con la apariencia física. En tanto, una de las conclusiones del estudio dice que “las clases de natación desarrolladas en la EF son un contexto problemático para las chicas jóvenes ya que acentúan la AFS, limitando su participación e implicación en las clases de EF, por lo que resulta esencial que el profesorado considere esta cuestión en la enseñanza de este contenido” (Camacho y Aragón, 2014, p.93).

### **Competencia Emocional en EF en Educación Primaria**

En esta categoría solo se incorporó un estudio de metodología cuantitativa en el que participaron 154 estudiantes (77 chicos y 77 chicas) de tercer curso de las provincias de Toledo, Albacete y Cuenca. El objetivo del estudio fue conocer la percepción sobre la competencia emocional, en su componente interpersonal, en las clases de EF y además, estudiarla desde la variable de género. Los principales resultados indican que los estudiantes “poseen una alta percepción de competencia emocional interpersonal en solidaridad y baja percepción en liderazgo” (González, Contreras y Gil, 2013, p. 363). En cuanto a la percepción en función del sexo, “son las chicas las que alcanzan medias superiores en Liderazgo, Autocontrol, Solidaridad, Motivación y Cooperación, en comparación con los chicos. Siendo estos últimos los que obtienen mayor puntuación media en la categoría de asertividad” (González, Contreras y Gil, 2013, p. 363).

### **Inteligencia Emocional en Educación Física Secundaria**

Al igual que en la categoría anterior, solo se incorporó un estudio de carácter cuantitativo que respondió a los criterios de inclusión, en el cual participaron 170 estudiantes (95 alumnos y 75 alumnas) de un Instituto de E.S.O, ubicado en la provincia de Huelva. El principal objetivo fue analizar las relaciones entre los factores de la inteligencia emocional percibida y los tipos de motivación en la clase de EF. Los principales resultados indican que “la claridad emocional se correlacionó positivamente con la atención

emocional y con la regulación introyectada. La atención emocional se relacionó con la reparación emocional, con la motivación intrínseca, con la regulación identificada y con la introyectada” (Cera, Almagro, Conde y Sáenz-López, 2015, p. 11). En cuanto a la relación de los resultados con la labor del (la) Profesor(a) de EF, señalan que “fomentar la percepción de competencia del alumnado a través de feedbacks positivos y tareas realizables probablemente aumentará la motivación auto-determinada, la autoestima y el autoconocimiento, influyendo en la claridad y atención emocional” (Cera, Almagro, Conde y Sáenz-López, 2015, p. 12).

**Análisis de contenido**

Los resultados obtenidos fueron codificados y analizados, emergiendo las categorías que se presentan en la tabla IV, las cuales describen cualitativamente las relaciones entre las situaciones pedagógicas y las emociones de los escolares.

**Tabla IV.** Categorización de los hallazgos en la revisión

Categoría	Significado
Emociones positivas	Se identifican estas emociones en las situaciones de juegos motores, ejercicios de mindfulness, ambientes que producen la sensación de tranquilidad, seguridad y entusiasmo.
Emociones negativas	Los factores causales identificados de estas emociones son la desmotivación, el aburrimiento, la exposición social, las situaciones de impacto corporal y las burlas a la apariencia física.
Emociones en las actividades competitivas	En estas actividades se identificó que las emociones están relacionadas con el resultado de la competencia, siendo la victoria una causa de las emociones positivas y la derrota de las negativas.

**3. CONCLUSIONES**

Los estudios de las emociones en la clase de EF publicados desde el año 2010 hasta el 10 de octubre del 2016 y que están disponibles en las seis bases de datos de libre acceso consultadas corresponden todos a investigaciones desarrolladas en España, lo cual demuestra el gran aporte que están realizando los investigadores en ese país. La revista que más estudios ha publicado sobre el tema es *EmásF, Revista digital de Educación Física* y el enfoque más

utilizado en dichos estudios es el cuantitativo, en segundo lugar el cualitativo y finalmente el enfoque mixto.

Tras revisar los principales resultados de los estudios, podemos concluir que es un tema de mucho alcance y que tiene relación con diferentes variables, por lo que existe el gran desafío de continuar ampliando su conocimiento. En cuanto a la etapa educativa, se identificaron en una relación muy similar los estudios de Educación Primaria con los de Educación Secundaria, lo cual aporta un equilibrado interés por ambas poblaciones. La mayor cantidad de los trabajos se ha enfocado en el estudio de la percepción emocional, seguida en menor cantidad por la competencia emocional y la inteligencia emocional percibida, aportando una detallada relación con otras variables como la de género y la motivación. El conocimiento que ha sido expuesto puede ser de utilidad para los profesionales que desempeñan su labor en la EF, para que puedan reflexionar sobre su quehacer docente y generar estrategias que propicien un estado de bienestar en el alumnado, y así contribuyan a que la población infantil y adolescente disfrute de las manifestaciones de la actividad física y deportiva.

En cuanto al contenido de los estudios, se identifican los factores que han sido causales de emociones positivas en el alumnado, siendo un aporte para los docentes preocupados por generar un bienestar emocional en sus clases. Los contenidos que se deben fomentar son el juego motor, siendo el de carácter socio motriz sin competición el que ha presentado mayor cantidad de estas emociones, ejercicios enfocados hacia la relajación y la meditación, además de producir un ambiente que favorezca la autoestima, la motivación y la confianza del alumnado. Por otra parte, se determinaron los factores que dañan el bienestar emocional, afectando negativamente al alumnado en su proceso de aprendizaje durante las clases de EF, siendo este conocimiento una oportunidad para que el profesorado incluya en su planificación la solución para los problemas de falta de interés, violencia psicológica y situaciones fuertes de exposición física o social, que ameritan periodos de preparación individualizada.

## BIBLIOGRAFÍA

- Amado, D., García, T., Marreiros., López, J., y del Villar, F. (2015). Analysis of students emotions in agreement with the dance teaching technique used. *European Journal of Human Movement*, 34, 123-138. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5127231>.

- Bisquerra, R. (2011). Educación Física, competencias básicas y educación emocional. *EmásF, Revista digital de Educación Física*, 11, 4-6. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3711032>.
- Camacho, M. y Aragón, N. (2014). Ansiedad física social y educación física escolar: las chicas adolescentes en las clases de natación. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 116(2), 87-94. Recuperado de: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1639>.
- Canales, I. y Pina, I. (2014). El miedo al contacto en el voleibol. Percepciones del alumnado de Educación Física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(2), 122-136. Recuperado de: [http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2014/12/agora\\_16\\_2c\\_canales\\_et\\_pina.pdf](http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2014/12/agora_16_2c_canales_et_pina.pdf)
- Cera, E., Almagro, B. J., Conde, C., y Sáenz-López, P. (2015) Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *Retos*, 27(1), 8-13. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/3457/345738764002/>.
- Duran, C., Lavega, P., Salas, C., Tamarit, M., y Invernó, J. (2015) Educación Física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional. *Cultura, ciencia y deporte*, 10, 5-18. Recuperado de: <http://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/511>.
- Feldman, L. y Blanco, G. (2006). Las emociones en el ambiente laboral: un nuevo reto para las organizaciones. *Revista de la Facultad de Medicina*, 29(02), 103-108. En [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-04692006000200002](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692006000200002).
- Gil, P. y Martínez, M. (2015). Emociones auto-percibidas en las clases de Educación Física en primaria. *Universitas Psychologica*, 14(3), 923-935. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64744106011>.
- Gil, P. y Martínez, M. (2016). Emociones auto-percibidas, por alumnos y maestros, en Educación Física en 6º curso de primaria. *Educación XX1*, 19(2), 179-204. (<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/16460>)
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, I., Contreras, O. R., y Gil, P. (2013) Percepción de la Competencia emocional en las clases de Educación Física en Educación Primaria. *Multiárea*,

- revista de didáctica*, 6, 355-365. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5294288>.
- Mannino, G., y Robazza, C. (2004). *Las emociones del deportista*. En S. Tamorri (Ed.), *Neurociencia y deporte* (p.167). Barcelona: Paidotribo.
- Medina, J. A. (2015). Emociones según interacción motriz y su relación con la motivación hacia las áreas del currículo. *EmásF*, 37, 70-81. Recuperado de: [http://emasf.webcindario.com/Emociones\\_según\\_interacción\\_motriz\\_y\\_su\\_influencia\\_en\\_las\\_demas\\_areas\\_del\\_curriculo.pdf](http://emasf.webcindario.com/Emociones_según_interacción_motriz_y_su_influencia_en_las_demas_areas_del_curriculo.pdf).
- Miralles, R., Filella, G. y Lavega, P. (2017). Educación Física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos. Nuevas tendencias en EF, deportes y recreación*, 31, 88-93. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/49607>
- Molina, R. (2016). Los juegos cooperativos y su incidencia en los estados de ánimo y las emociones en escolares de 10-12 años. *EmásF*, 41, 108-132. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5558017>.
- Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto: aprender a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Rodríguez, A. y Rocu, P. (2016). Emociones percibidas a través de las primeras experiencias de expresión corporal: estudio de casos en secundaria. *EmásF*, 40, 134-157. En: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5456619>.
- Rother, E. (2007). Revisión sistemática X revisión narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20 (2), ix-x. Recuperado de: [http://www.scielo.br/pdf/ape/v20n2/es\\_a01v20n2.pdf](http://www.scielo.br/pdf/ape/v20n2/es_a01v20n2.pdf).
- Ruiz, G., Lorenzo, L., y García, A. (2013). El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en Educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 5(2), 203-210. Recuperado de: [http://journalshr.com/papers/Vol%205\\_N%202/V05\\_2\\_7.pdf](http://journalshr.com/papers/Vol%205_N%202/V05_2_7.pdf).
- Sáez, U., Lavega, P., Lagardera, J., Costes, A., y Serna, J. (2014). ¿Por qué te peleas? Conflictos motores y emociones negativas en la clase de Educación Física: el caso de los juegos de oposición. *Educatio Siglo XXI*, 32(2), 71-90. Recuperado de: <http://revistas.um.es/educatio/article/view/194091>.